جسمانی قوت بڑھانے کا قدرتی ذریعہ کالے بھنے چنے......

پروٹین ،فائبر،کیلشیم اور آئرن سے بھرپور کالے چنے صحت کے اعتبار سے بڑی اہمیت کے حامل جانے جاتے ہیں۔ ذائقہ میں بہترین اور جسمانی قوت اور توانائی کا ذریعہ ہیں۔ کالے چنے کی خوبیاں تو بے شمار ہیں لیکن چند اہم خوبیاں ہیں جنھیں جان کر آپ اپنی روزمرہ خوراک میں بھنے چنے کااستعمال ضرور شروع کر دیں گے۔

💫قوت مدافعت میں اضافہ

بھنے کالے چنے جسمانی قوت بڑھانے کے ساتھ قوت مدافعت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو انکے چھوٹے چھوٹے پیکٹ بنا کر ان میں منقہ یا کشمش ملا کر رکھ سکتے ہیں۔ اسکے باقاعدگی سے استعمال کے بعد آپکو ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت شائد ناں پڑے۔

💫کولیسٹرول گھٹاتا ہے

کولیسٹرول کم کرنے کے لئے اگر آپ بھنے کالے چنے کا باقاعدگی سے استعمال کریں تو کولیسٹرول کے مسئلے کو آپ آسانی سے حل کر سکتے ہیں۔ اس میں موجود غذائی اجزاء فطری انداز میں کولیسٹرول کو کنٹرول رکھتے ہیں۔

💫ذیا بیطس میں مفید

ذیا بیطس کے مریض آسانی سے بھنے چنے کا استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ اس میں گلیسیمک انڈکس کم ہوتا ہے۔ اسکے استعمال سے خون میں شکر کی مقدار میں توازن رہتا ہے۔اور انرجی میں بھی کمی نہیں آتی۔

💫وزن کم کرتاہے۔

اگر آپ شام چار بجے ایک مٹھی چنے کا استعمال روزانہ کریں تو کولیسٹرول کم کرنے کے ساتھ ساتھ وزن میں بھی بغیر کسی نقصان کے نمایاں کمی کرسکتے ہیں۔ اس میں موجود پروٹین اور آئرن موٹاپا کم کرنے کے ساتھ ساتھ اس سے ہونے والی کمزوری سے بھی بچاتا ہے۔ یعنی یہ جسمانی قوت بڑھاتے ہیں لیکن وزن نہیں۔

💫آنتوں کی صحت

بھنے چنے کا استعمال آنتوں کی صحت کو برقرار رکھ کر انھیں کمزور ہونے سے بچاتا ہے۔آنتوں میں موجود بیکٹیریا کے خاتمے کے لئے مفید ہے اور اس میں موجود فائبر قبض اور دیگر نظام ہضم کے مسائل کی روک تھام کرتا ہے۔

💫خواتین کی صحت۔

خواتین اگر بھنے چنے کااستعمال کریں تو اپنی روزمرہ کی تکالیف سے نجات حاصل کر سکتی ہیں اور جسمانی قوت میں بھی اضافہ کر سکتی ہیں۔خواتین کے پوشیدہ امراض سے نجات، وزن میں کمی اور انکی قوت مدافعت میں اضافے کے لئے بھنے چنے کا استعمال بہترین ہے۔

💫بچوں کی نشوونما

بھنے چنے کا استعمال نہ صرف بڑوں بلکہ بچوں کے لئے بھی بہت نفع بخش ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کی جسمانی قوت بڑھانا اور اسے بیماریوں سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں توبچوں کو اس میں کشمش اور مصری وغیرہ ملاکر کھلاسکتے ہیں۔

💫کھانسی سے نجات۔

کھانسی کی صورت میں بھنے چنے کااستعمال بہترین ہے۔ کھانسی کے لئے بھنے کالے چنے دو چمچ، مصری ایک چمچ، کالی مرچ اور سفید مرچ آدھا آدھا چمچ لے کر پیس کر رکھ

لیں۔صبح ناشتے اور رات کھانے سے دو گھنٹے پہلے کھا لیں۔
کھانسی ٹھیک ہوجائے گی

0307-8162003